

* Анкета

Ф.И.О.

1. Рост, вес, возраст.
2. Желаемый вес.
3. Срок, за который хочется иметь желаемый вес
(Правильное Питание – это не диета! Это нормальное, сбалансированное питание из простых и полезных продуктов. За месяц на 20 кг мы не худеем. Но, пожелания будут учтены).
1. Какие продукты **ОЧЕНЬ** хотелось бы видеть в меню.
2. Какие продукты Вы категорически отказываетесь есть?
3. Опишите свой привычный ежедневный рацион, что, когда, с чем, сколько раз, в каких количествах, что пьете. В какое время примерно завтрак, обед и ужин?
4. Оцените по 100 бальной шкале силу намерения получить желаемый вес (по-честному, объективно).
5. Есть ли хронические заболевания (если есть, то обязательно подробно)?
6. Принимаете ли какие либо лекарства на постоянной основе?
7. Бывают ли после каких либо продуктов неприятные ощущения (изжога, вздутие живота, бурление, т.д.).
8. Оцените свое физическое состояние по 10 бальной шкале (0 – не развитое, 10 – атлет).
9. Какова физическая активность в течение дня? (сидячий образ жизни, спорт 2 раза в неделю, домашнее хозяйство без остановки, и т.д.).

10. Адрес Эл. Почты для отправки Программы ПП. Если есть дополнительно программы для

Это основные вопросы, которые помогут мне составить максимально комфортную программу питания. Чем точнее и подробнее будут ответы, тем лучше я Вас уже знаю.

После получения ответов мне потребуется два..... три дня на составление и расчёт программы.

При желании получить видеокурс с упражнениями сообщите дополнительно.

Анкету отправляйте на мой Эл. Адрес **natali-1179@mail.ru.**



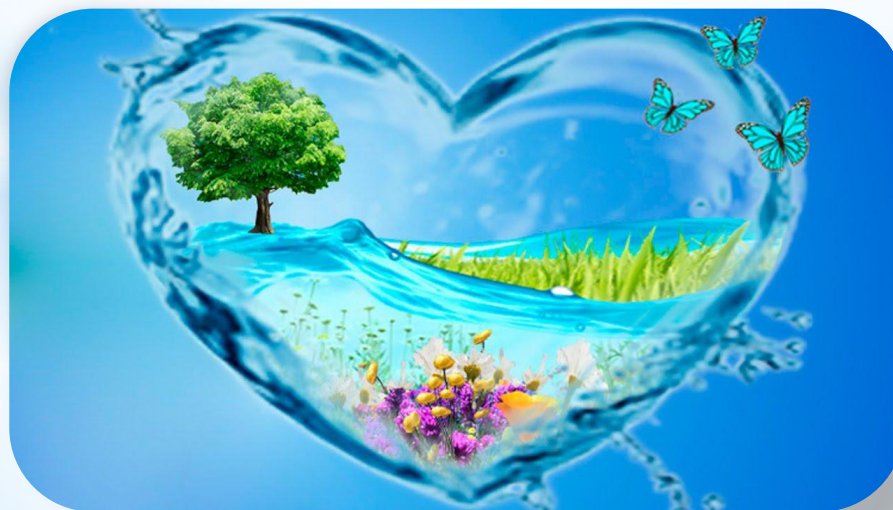
Во время ожидания программы можно развлекать себя следующим образом:

Открыть холодильник и объективно, очень по-честному, оценить содержимое. Какие из имеющихся продуктов на данный момент вы считаете не полезными для себя? Без сожаления их можно выбросить в мусор? Даю подсказку – **пищевой** мусор)))))))).

Выбрасывайте.....

Прямо сейчас.....

Еще одно развлечение – наливаем в емкость 1.5 литров чистой питьевую воду. Ставим на самое видное место, мимо которого ни как не пройти. Тренируемся в течение дня выпивать всю эту воду. Ощущаем свои ощущения. Эта тренировка ляжет в основу нашего Правильного Питания.



Когда оба задания будут выполнены можно прогуляться на свежем воздухе до ближайшего банкомата СберБанка и отправить в мой адрес положительную энергию в размере:

1000 руб. – если программа питания будет на 14 дней,
или 1500 руб., если это 30 дней.

Номер карты 5469 6800 1251 5781 на имя Кузнецовой Наталии Викторовны.

Если ближе банкомат АльфаБанка, то № 4790 8722 0322 0395.

После этого фото чека можно отправить любым удобным способом.
О получении я сообщу по электронной почте или по телефону.



Ну и последнее. Придя домой встаем на весы, фотографируем увиденный результат и

Сохраняем на долгую память. Так же можно сфотографировать свое отражение в зеркале (или обратиться за поддержкой к ближним).

Для себя можно оставить фото в нижнем белье, для меня вполне достаточно в любой приемлемой для Вас одежде.

Лицо вовсе не обязательно оставлять в кадре..... Хотя тут уж по желанию.....

Совсем скоро эти фото станут всего лишь..... историей.... Будут новые, вдохновляющие!!!

Успехов!!!!

